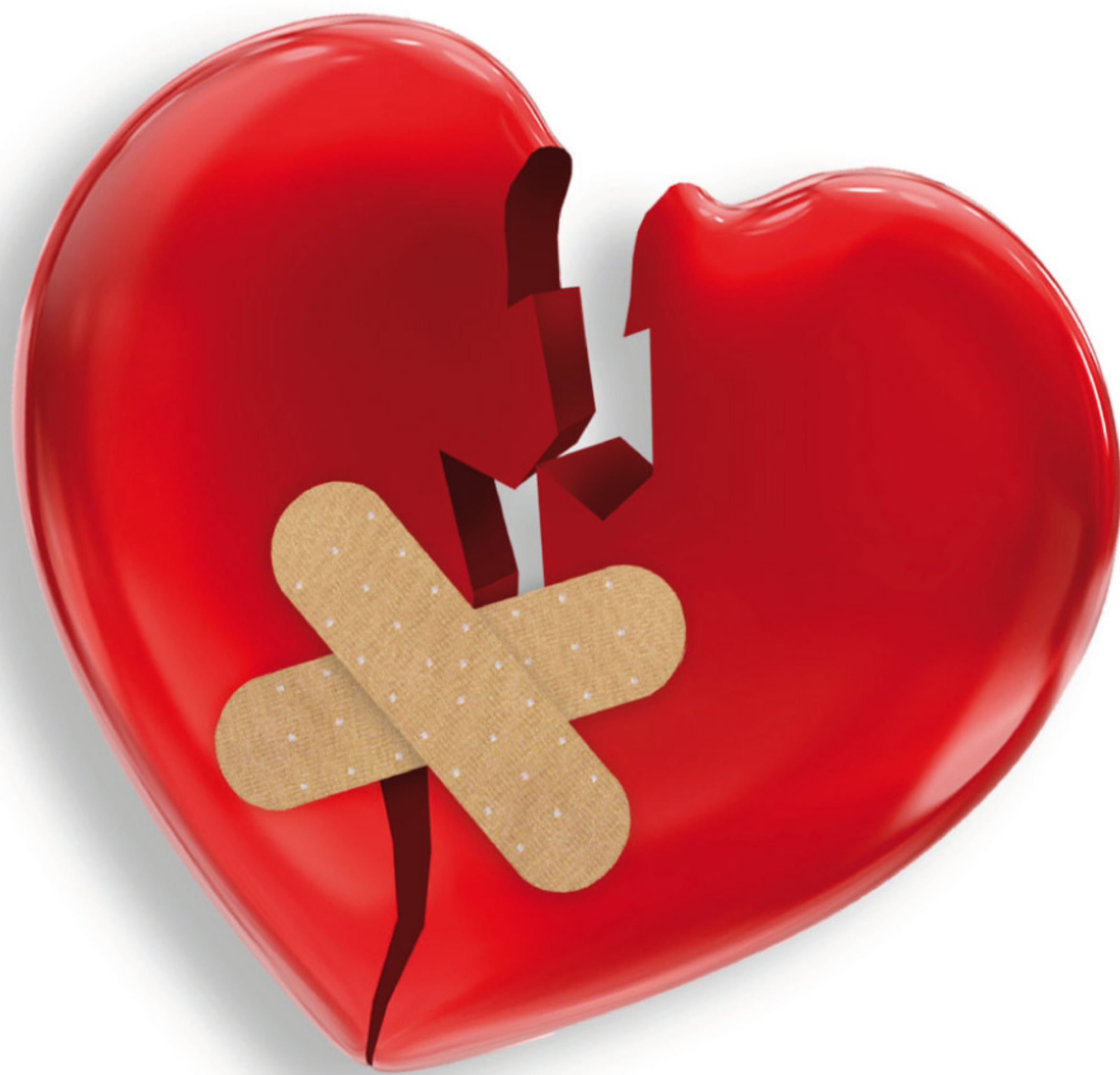


Susan J. Elliotová



PŘEŽIJTE
ROZCHOD
S ÚSMĚVEM

Jak proměnit drtivou ztrátu v to nejlepší,
co vás v životě potkalo

Susan J. Elliott
GETTING PAST YOUR BREAKUP
How to Turn a Devastating Loss
into the Best Thing That Ever Happened to You

Copyright © 2009 by Susan J. Elliott
All rights reserved
Translation © 2013 by Ivana Sovišová
Cover design © 2013 by Emil Křížka
Czech edition © 2013 by Noxi, s. r. o.

Žádná část této knihy nesmí být bez písemného svolení vlastníka
autorských práv jakkoli použita ani rozmnožována, včetně zveřejnění
na internetu vyjma stručných citací uvedených v mediálních
kritikách a recenzích.

ISBN 978-80-8111-162-4

*Věnuji svým dětem
Christopherovi, Michaelovi, Nicholasovi a Gině*

Úspěch je, když dokážete něco postavit z cihel,
které po vás házejí druzí.

DAVID BRINKLEY

PODĚKOVÁNÍ

Žádný autor nenapiše knihu sám, i já jsem měla velikou podporu spousty lidí, jimž bych ráda poděkovala:

Svému manželovi Michaelu DiCarlovi za jeho lásku, za to, že je tady pro mě, i za to, že mi doopravdy věří tak jako doposud nikdo jiný. Velice tě miluji.

Svým skvělým vnoučatům C. J. a Derekovi za to, že díky nim mám proč se každý den usmívat.

Svým bratrům Billymu a Rickymu. Mám vás ráda.

Své nejlepší kamarádce Carlottě Cassidyové za její nepolevující podporu a porozumění.

Své drahé kamarádce Barbaře McCarthyové, že při mně celou dobu stála.

Přátelům, kteří mě podporovali: Marian Ericksonové, Candice Cookové, Melisse Wanderseeové, Jenny Rynellové a Martinovi Pascualovi.

Svým snachám Kristen a Heather a švagrovým Kathy a Marion.

Poradcům, učitelům a lidem, kteří mě inspirovali: Cheryl Cabralové, Beverly Hallové, Rodneyemu Hayesovi, Kenovi Hammondovi, Katie Sunderlandové, Jacqui Pellsové, Johnovi Jamesovi z „Grief Recovery Institute“ a Louovi Ticeovi z „Pacific Institute“.

Své literární agentce Diane Freedové a velké skupině lidí z organizace „FinePrint Literary Management“.

Své editorce Katie McHughové z Da Capo za důvěru v tuto knihu.

Joan a Anthonymu Nittoliovým, Therese Andis-DiCarlové, Markovi Carleymu, Julii Carlové, Tonymu Nittoliov, Joeovi Jasniewskému, Kathy Foxové, Vonne Cranmerové, Gie Goldmanové, Lexi Feinbergovi, Beatrice B., Nickovi Chiodinimu, Ericovi Elkinsovi, Brendě Murphyové, Lauře Jelinové, Eileen MacDonaldové, Kaře Harterové, Jenny Mahoneyové, Geně Wrightové, Patrickovi Lidjimu, L. Filipemu Guimaraesovi, Paulu Alexanderovi, Megan MacLeodové, Lucy Huntové, Libby Huegelové, Heather Bakerové, Nicole Cusickové a Genevieve Sebestové.

Všem čtenářům svého blogu, studentům seminářů, svým soukromým studentům a účastníkům konferencí, stejně jako všem, kdo mi dodali odvalu k sepsání toho všeho do knihy.

Strávila jsem dvacet let zkoumáním a čtením, ale vyskytlo se jen pár knih, které se mě opravdu hluboce dotkly, změnily můj život a skutečně ovlivnily mou práci. Ráda bych poděkovala jejich autorům: Melody Beattieové, Robinu Norwoodovi, Susan Forwardové, Clarisse Pinkole Estésové, Therese Randové i Stephenovi a Ondree Levinovým.

Po dopsání této knihy lékaři diagnostikovali Michaelovi, mé životní lásce, nevyléčitelný rakovinný nádor v mozku. Přestože je zničující čelit tomu, že ho ztrácím, nebýt jeho a kdybych nezměnila svůj život, nikdy bych nepoznala lásku tak výjimečného člověka. Roky, které jsem s ním strávila, byly těmi nejlepšími léty mého života. Starám se o něj tak, jako by to pro mě dělal on, kdybych byla na jeho místě. Budu navždy vděčná za to, že vstoupil do mého života. A to by nebylo možné bez níže popsané práce.

OBSAH

Předmluva: Můj příběh	11
Úvod	25
1 Průvodce léčením: Jak tato kniha změní váš život	29
2 Pravidla odpoutání: „Bez kontaktu“ se svým bývalým	43
3 Smutek jako léčivý pocit	69
4 Péče o sebe sama	87
5 Sedm pravidel, která usnadní situaci vašim dětem	121
6 Celkové zhodnocení: Životní inventura a inventura vztahů	140
7 Kde končíš ty a kde začínám já? Budování hranic a omezení	157
8 Vše se dá překonat: Cesta k opravdové lásce	174
9 Dopisy čtenářů a často kladené otázky	197
Doslov: Udržujte si v životě to dobré	213
Seznam literatury	214
Rejstřík	218

Předmluva: Můj příběh

Poklady života objevíte, když sestoupíte do propasti. Tam, kde zakopnete, leží váš poklad.

JOSEPH CAMPBELL

Následující příběhy mých vztahů a mého dětství jsou poněkud nevhodní, ale vyličím vám je proto, abyste uvěřili, že když jsem to zvládla já, zvládnete to také. Dnes je můj život nejen úspěšný, ale také naprosto radostný. Jsem zdravá, šťastná a silná. Ušla jsem cestu, již na dalších stránkách předkládám vaší pozornosti. Vím, že je velmi těžké ji zvládnout, ale věřte mi – stojí to za to.

Po rozvodu jsem byla přesvědčená o tom, že jsem udělala správnou věc. Ten pocit trval asi tak čtyřia dvacet hodin. Byla jsem dlouhou dobu nešťastná, hádky už byly neúnosné a já byla skálopevně přesvědčena o tom, že mě manžel podvádí. Přestože jsem žila roky s jeho kritikou, všechno se zhoršilo, když společnost, pro niž jsem pracovala, zbankrotovala, a já jsem náhle přišla o práci.

Šéf mi dal dobrý posudek a já se snažila prvních pár dní bez práce myslet pozitivně. Upravila jsem si životopis, koupila si šaty na vstupní pohovory a jala se vyhledávat potenciální zaměstnavatele. Každý večer se však vracel domů manžel a očekával čistý dům a uvařenou večeři, protože přece „celý

den sedím doma a nic nedělám“. Hádky s ním byly to poslední, co jsem v té době potřebovala, takže jsem shánění práce odsunula na vedlejší kolej a strávila pár dní vařením a uklízením. Začal mít problémy s „jednoduchostí“ jídel, která jsem vařila, a s tím, že nemá vypráno. Když jsem se celý následující den dělala se složitým jídlem, byť byl všední den, a navíc prala prádlo, stěžoval si, že si aktivně nehledám práci, a štěkal na mě, že si hraju na hospodyňku.

Situace, z níž nikdo nemohl vyjít jako vítěz, nebyla v našem vztahu žádnou novinkou, ale když jsem přišla o zaměstnání, které mi na tyto problémy dávalo zapomenout, začalo mi to lézt na nervy. Měla jsem málo peněz, bála jsem se o svoji profesní budoucnost a vůbec jsem nepotřebovala něčí proslovy o jídle nebo nádobí.

Jednoho dne jsem nabyla dojmu, že jsem dosáhla dokonalé rovnováhy. Ráno jsem šla na pohovor, a když jsem přišla domů, navoskovala jsem podlahy. Zatímco schly, vyzvedla jsem děti ze školy a přivezla manželovi jeho oblíbené jídlo. Pak jsem se věnovala shánění práce, uklízela jsem dům, našla si čas na děti a měla jsem pro muže připravené překvapení k večeři. Byla jsem přesvědčená, že jsem vytvořila opravdovou domácí pohodu.

Tu noc přišel domů, postěžoval si, že na podlaze jsou šmouhy, a obvinil mě z úmyslného špinění podlah. Prý už mě to „ne nechá“ znovu dělat. Stála jsem jako přikovaná a snažila se mu vysvětlit, že jsem neměla v úmyslu podlahy špinit. Připomnělo mi to chvíle, kdy mě v dětství nespravedlivě kritizovala matka. Říkávala, že schválně kazím každou práci, kterou mi dá, abych se vyhnula svým povinnostem. Když jsem po letech znovu uslyšela stejná slova, namlouvala jsem si, že se nemůže jednat o totéž. Zahrnul mě několika nevybíravými nadávkami, já mu odpovídala svými. A jak už to u nás běžně chodívalo, hádka nabírala na síle, takže jsme si navzájem hrozili tím, že náš vztah definitivně ukončíme.

Druhý den jsem mu řekla, že je konec, ať odejde. Vysmál se mi a vyčítal mi to, co se odehrálo minulou noc. Kdykoliv naše

hádká překročila obvyklé meze, byla to „moje chyba“. Většinou jsem mu ta nařčení uvěřila, ale tentokrát mě nezajímalo, či chyba to byla. Chtěla jsem jediné – skončit to.

Sbalila jsem mu věci do krabice a nechala ji na kuchyňském stole se vzkazem, aby si ji vzal a odešel. Místo dalšího dohadování popadl krabici a vztekle odešel. Okamžitě mě zaplavil pocit úlevy – byla jsem neskutečně ráda, že jsem sama.

Ráno jsem ovšem sotva zdvihla hlavu z polštáře. Nejdřív jsem si myslela, že jsem nemocná, ale rychle jsem zjistila, že jsem fyzicky naprosto v pořádku. Donutila jsem se vstát z postele, abych odvezla děti do školy, ale cítila jsem se podivně smutná. Celé dopoledne jsem se zkoušela zabavit, abych zaplašila pronikavý pocit zmaru. Hodiny plynuly a já jsem čím dál častěji pokukovala po telefonu. Brzy odpoledne už jsem ho sledovala po několika minutách, abych se ujistila, že nevyzvání.

Zatímco si moji kluci hráli, usmažila jsem na pánvi kuře. Místo svých obvyklých džínů a trička jsem si oblékla sukni a blůzu, nalíčila jsem se, vyčesala jsem si vlasy a upravila je ke straně.

Tajně jsem doufala: až přijde domů a uvidí teplé jídlo, uklizený dům, úžasnou manželku a klidné děti, bude se chtít nastěhovat zpátky. *Co?* Pokoušela jsem se z tohoto vztahu dostat hodně dlouho. *Proč vlastně myslím na takové bizarnosti?* Několik dalších dní ani nepřišel domů, ani nezavolal a já jsem přestala jíst a spát. Cítila jsem se jako omámená, plná úzkosti, byla jsem v depresi a posedlá myšlenkami na něj. Místo abych se soustředila na nedávné konflikty, připomínala jsem si pěkné chvíle našeho vztahu. Strašně mi chyběl a já zjišťovala, že jsem udělala hroznou chybu. Snažila jsem se s ním spojit, abychom si mohli promluvit. Neodpověděl na žádnou z mých zpráv.

Jednou odpoledne se najednou objevil ve dveřích, začal hledat nějaké věci a ptal se na kluky. Konverzace se rozbíhala pomalu, ale já náhle vyhrkla: „Prosím, vrať se domů.“ Brečela jsem a škemrala, aby se vrátil. Nepohnutě stál, ušklíbl se a začal se chystat k odchodu. Přiběhla jsem k němu, pokoušela jsem se ho obejmout a přesvědčit ho, aby neodcházel. Odstrčil mě a prošel dveřmi. Seděla

jsem na schodech, ponížená, a nedařilo se mi utiшит pláč. Můj život byl v troskách a já jsem nemohla najít žádný způsob, jak manžela přimět, aby se vrátil domů.

Ráno jsem byla rozhodnutá uklidit dům, najít si novou práci a uvařit výbornou večeři. Místo abych muže přemlouvala k návratu, jsem mu chtěla ukázat, že jsem myslěla vážně vše, co jsem řekla. Chtěla jsem ho přesvědčit, že jsem dobrá manželka, skvělá matka a že se o sebe dokážu i finančně postarat. Vyskočila jsem z postele a řekla si, že tohle je den, kdy znovu začnu žít a přiměju manžela k návratu.

Dala jsem klukům najíst, vypravila je do školy a nastal čas vypořádat se s úklidem domu. Všechno vypadalo čistě, ale já byla rozhodnutá vyčistit to tak, aby se vše lesklo a zářilo.

Poté, co jsem po synech umyla nádobí od snídaně, vyndala jsem z obalu novou žlutou houbičku, namočila ji do čisticího prostředku a jala jsem se drhnout kuchyňskou linku. Při čištění mi došlo, že už je vlastně ukázkově vypulírovaná. Když jsem byla malá, mohla jsem, abych potěšila svou matku, klidně uklidit celý dům, ale ona stejně vždycky našla tu jedinou věc, která nebyla na svém místě, nebo ten poslední neuklizený kout. A stejně to bylo i po celou dobu mého manželství. Najednou jsem se sama sebe zeptala: „Jak čisté je dost čisté?“

Odpověděla jsem si: „Nemám tušení.“

Zatímco jsem drhla dům, začaly mi po tvářích stékat slzy. „Je to dost čisté? Dost dobré?“ Mé mumlání přešlo ve výkřiky a z nich se stal souvislý křik: „Kdy je to dost čisté? Tak kdy je to dost dobré? Kdy jsem já dost dobrá?“ Pak jsem se zhroutila na podlahu.

Byla jsem fyzicky neschopná se pohnout pod tíhou zjištění, že nemám tušení, kdo jsem a co chci. Nevěděla jsem, co znamená „dost čisté“, a ani jsem si nebyla jistá, jestli se mi vlastně líbí pocit, že mám všechno „dost čisté“. Zнала jsem rodiny, které byly dokonale spokojené v domácnostech, kde byl docela nepořádek, a přitom za to nikdo nikoho nekáral ani netrestal. Možná jsem chtěla být jako tihle lidé. Možná jsem chtěla být jedna z těch, jimž je to jedno. Nebo mi to možná nebylo jed-

no, ale toužila jsem po uklízečce, která se o tyhle věci postará. A tak jsem tam stála, snažila se vycídit linku, která byla bez poskvrnky, ne snad proto, že by opravdu potřebovala vyčistit, ale kvůli tomu, že jsem se snažila vymoci si uznání od lidí, kteří mě vlastně nikdy neuznávali.

Co se mi na tom líbilo? Co jsem si myslela? Kdy jsem přestala mít svůj názor?

Najednou mi v mysli vyvstaly rané vzpomínky, ocitla jsem se v době, kdy mi byly tři nebo čtyři roky; právě jsem se probudila z noční můry, v níž šlo o to, že se mě pokoušeli „zlí lidé“ odvést někam pryč. Byla jsem nevlastní dítě a představovala jsem si, že mě děsivé, tmavě oděné příšery tahají z postele. Jak jsem rostla, mnohokrát jsem zaslechla v útržcích řeči náznaky, že mě moje náhradní rodina nebude moci adoptovat. Občas jsem se vídávala se svou biologickou matkou, se dvěma ze svých bratrů a hrála jsem si s nejstarším Edwardem. Sama jsem pořád nemohla zjistit, jestli se cítím lépe se svou biologickou rodinou nebo s tou náhradní. Cítila jsem se, jako bych nepatřila do žádné z nich, a čekala jsem na rady ostatních, když šlo o to, co mám dělat a kam jít.

Jednou, když mi bylo sedm, jsem vešla do návštěvního pokoje v budově Katolické charity. Moje matka se posadila na židli, můj nejmladší bratr vedle ní a Edward si hrál v koutě. Popošla jsem k němu, potom jsem si vedle něj sedla a on mi beze slova podal jednu ze svých hraček. Nemluvili jsme, jen jsme se každou chvíli jeden na druhého usmívali. Jeho oči vypadaly trochu smutně a vypadalo to, že jsem našla spřízněnou duši. Vůbec jsem netušila, že je to naposledy, co ho vidím. Zanedlouho poté mě moje matka nabídla k adopci.

Po letech prokládaných návštěvami kanceláře Katolické charity kvůli tomu, abych mohla vidět svou matku, jsem poslední cestu odtamtud metrem strávila v představách o svém dalším životě bez nejistoty pěstounské péče. Jakmile došlo k podepsání papírů, tetelila jsem se nadšením a těšila se na to, že budu „normální“ americké dítě. Vlastně jsme ten večer šli na večeři, abychom oslavili začátek mého nového života.

Narození v osmém roce života! Bylo to vzrušující. Ale tahle bublina krátce nato praskla. Doma nebylo všechno v pořádku. Můj adoptivní otec hodně pil a kdykoliv z něj matka cítila alkohol, začala zuřit. Pokud na její rozlícení nereagoval, vyhrožovala, že se utopí v East River, popřípadě se zamykala v koupelně a vyhrožovala, že spolýká všechny prášky z lékárničky. S hrůzou jsem poslouchala, jak má adoptivní matka – jediný člověk, který tu byl pro mě – vyhrožovala, že se zabije. I když zrovna nehrozilo nebezpečí sebevraždy, hádky trvaly hodiny a hodiny, dokud adoptivní otec neodešel z domu. Pak se její hněv obrátil na nás a my se rychle schovali nebo jsme se snažili všechno uklidit, aby dům vypadal „hezky“ a ona se přestala zlobit.

Avšak když spolu zrovna rodiče vycházeli, zažili jsme s nimi i hezké chvíle. Chodili jsme do kina, na jídlo do restaurací nebo jsme trávili večer doma hraním karet a nikdo nemyslel na ty strašné rozbroje. Nicméně brzy poté, co se otec napil, narušily klid výkřiky mé matky a znovu to u nás vypadalo jako v blázinci. Když mi bylo deset, zjistila jsem, že klidná noc je ve skutečnosti jen přestávka v boji. Ve dvanácti letech jsem poznala, že nic není takové, jaké se to zdá. Ve čtrnácti jsem z toho stále ještě měla v hlavě pěkný zmatek.

Vliv mých rodičů a moje rané zkušenosti se brzy zviditelnily, když mě začali přitahovat kluci, kteří mě buď uráželi a ponižovali jako moje matka, anebo byli pořád někde pryč jako otec. V osmnácti jsem udržovala vztah s klukem, který mě nejen urážel, ale dost možná pro mě vztah s ním mohl mít smrtelné následky. Když pil, bylo docela nabíledni, že mě mohl zabít. Incidenty, které se mezi námi odehrávaly, zahrnovaly pár monoklů, škrcení až do chvíle, než jsem omdlela, a několikadenní pobyt v zamčené skříni. Když mě pustil ze skříně, snažila jsem se utéct, ale on se mě na ulici pokusil přejet mým vlastním autem. Můj život byl vždycky hrozný, ale teď se už bez nadsázky změnil v hororový film.

Nakonec jsem se z toho vztahu vymanila a podařilo se mi odejít do bezpečí. Krátce nato jsem se dala dohromady se

svým kamarádem, který se poté stal mým prvním manželem. Znovu jsem začala doufat ve vysněný, „normální“ život a dělat vše, co by ze mě učinilo normálního člověka. Myslela jsem, že k tomu, abych byla normální a šťastná, stačí, když mě někdo bude dostatečně milovat.

Jak jsem tak civěla do stropu, uvědomovala jsem si, že jsem celá ta léta setrvala v nefunkčním manželství právě kvůli tomu, že jsem nechtěla, aby se mi vrátily tyhle příšerné vzpomínky. Chaotický průběh mých vztahů – cyklické rozchody a navazování vztahů nových – mě odváděl od toho, abych se vypořádala s odevzdaností, s níž jsem přijímala všechny rány, a se svým žalem. Do prázdnoty, kterou vytvořil náš rozchod a ztráta mé práce, se vetřela tahle hromada příšerných myšlenek, pocitů, vzpomínek a nedořešených záležitostí. Nemohla jsem se popasovat s touhle obří kopou skličujících emocí. Oprostit se od dosavadního života prostě nebylo možné. Potřebovala jsem pomoc. A rychle. Zavola-la jsem terapeutce, a vyklopila jí do telefonu své problémy a ona, přestože měla na týdny dopředu objednané jiné klienty, mě pozvala, abych k ní příští den přišla. Přijela jsem asi o hodinu dříve, seděla ve vymrzlém autě na parkovišti a hloubala jsem nad tím, jestli jsem učinila správné rozhodnutí.

Konečně nadešla domluvená hodina a já vešla do dveří. Terapeutka byla malá, mladá, štíhlá, s maličko zdviženým nosem, energickým úsměvem a blondátými, mírně nazrzlými vlasy, vzadu svázanými. Říkala jsem si, co pro mě tahle malá osůbka může udělat. Ukázala na protější židli a zeptala se mě, proč jsem přišla. Hlas se mi chvěl a mluvila jsem potichu, zatímco jsem si uvědomovala, jakou jsem udělala chybu, když jsem ukončila své manželství. Hovořila jsem asi půl hodiny, přestože mě neustále přerušoval můj vlastní vzlykot. Potom mě zastavila a zeptala se mě, co mám s obličejem.

S obličejem?

Život se mi rozpadal před očima, a ona se zajímala o mou tvář? Nejdříve jsem se ji pokusila ignorovat a stočit řeč jinam, ale ona nepřestávala komentovat můj vzhled. Mé oblečení nebylo zrovna

nejčistší, neupravené vlasy mi stále padaly do tváře. Když jsem jí stále neodpovídala, protože jsem nevěděla jak, suše podotkla, že ještě neviděla člověka s takovým nedostatkem sebejistoty a sebeúcty. Nikoli s *nízkou* sebeúctou, ale *žádnou*. Vyjela jsem na ni, že mě žádná sebeúcta nezajímá; chci pouze zpátky své manželství. Vzpomněla jsem si, jak moc jsem se chtěla dát rozvést a jak jsem potom šlápla na brzdu, jenže nyní bylo všechno špatně. Zavyla jsem: „Řekněte mi, co mám dělat!“

Na okamžik se odmlčela, a nakonec řekla: „Tahle reakce pokazuje na strach z opuštění.“

Strach z opuštění.

Nikdy předtím jsem tato slova neslyšela, ale instinktivně jsem věděla, že „strach z opuštění“ se objevuje ve všem, co v mém životě drhlo. Pokud však pro můj stav existovalo pojmenování, patrně pro něj existovala i léčba. Pořád jsem si nebyla jistá, zda jsem si našla tu pravou terapeutku, ale chtěla jsem slyšet víc. Dala mi nějaké knížky o traumatech, týrání, spoluzávislosti a o tom, jak to funguje v rodinách alkoholiků. Přesto, že jsem úplně nevěřila, že mi tyhle knížky dají smysluplné odpovědi, jsem slíbila, že se na ně podívám. Čtení to bylo náročné, ale zajímavé. Nikdy předtím jsem žádné knížky týkající se svépomoci nečetla a nepředpokládala jsem, že by se nějaká kniha zabývala tím, co ve mně nefungovalo. Jelikož jsem byla nejdříve nevlastní a pak adoptované dítě, cítila jsem se vždycky v každém společenství přebytečná – moje terapeutka to nazvala „hraniční jedinečností“. Poprvé v životě jsem pocítila naději a napadlo mě, že třeba dokážu napravit věci, o kterých jsem si myslela, že už jsou navždy ztracené.

Nikdy mě například nenapadlo, že součástí našich problémů byl i můj manžel. Pořád jsem žila v domnění, že vše, co se v našem manželství pokazilo, je moje chyba. Později mi terapeutka vysvětlila, že „vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá“ a že partnerovy vady a problémy jdou obvykle ruku v ruce s těmi našimi. Člověk si vybírá partnera v podobném stavu „rozbití“ a tančí tanec dysfunkce, jehož kroky znají oba. Jeden člověk v takovém stavu na tom tudíž nemůže být lépe než druhý. Zdraví lidé s nemocnými netancují.

Stále jsem pevně věřila, že když v knihách najdu něco, co odpovídá mému manželovi, spojí mě to s ním, s mužem, kterého miluji, s otcem mých dětí, a přivedu ho skrze ono poznání nazpět.

Proto jsem četla ty knihy a později mu psala dopisy. Občas ho má psaní rozlítla. Jindy byl báječný a vedli jsme spolu dlouhé, dramatické rozhovory, které obvykle končily v posteli. Někdy přišel, oba jsme se cítili zmateni a plakali jsme spolu. Někdy jsme na sebe zase křičeli, navzájem se osočovali a občas došlo i na násilí. Nebylo to mezi námi v pořádku, ale vždy, když jsme spolu komunikovali, jsem doufala, že cokoliv se stalo, pomůže ukončit naši odluku. Pořád jsem čekala, že moji nejistotu ukončí někdo jiný.

Terapie mi s obnovou našeho manželství nepomáhala. Moje terapeutka mě povzbuzovala, abych s manželem přerušila styky, kromě situací, jež se týkaly dětí. Nabádala mě, abych mu psala své postřehy a dopisy, ale neměla jsem je odesílat. Doporučovala mi také podívat se na svůj život jako na celek, abych viděla všechno to zneužívání, opouštění a obviňování, jež na mě ostatní házeli. Pokud jsem chtěla zastavit onen cyklus týrání a vychovat zdravé děti, musela jsem nahlédnout celý svůj život, zjistit, co se v něm zvrtilo, a napravit to.

Abych to mohla udělat, musela jsem sestoupit do propasti a postavit se bolesti.

První měsíc byl ten nejtemnější v celém mém životě; myslela jsem si, že to nevydržím. Sotva odlétlo pomyslné víko, zjistila jsem, že jsem otevřela nesnesitelně zraňující Pandořinu skříňku proher a utrpení. Bylo těžké si představit, že by z agonie, jíž tento úkol bezesporu byl, vzešlo něco dobrého. K tomu všemu se nyní manžel začal otevřeně zmiňovat o svém vztahu s kolegyní a já našla v autě její milostný dopis.

Jednou přišel navštívit kluky, zrovna když jsem se vracela z práce. Viděla jsem, jak si hrají za domem, a vešla jsem dovnitř, abych se přezula. Pamatuji si, jak tam stál a křičel na mě, protože jsem mu neřekla ahoj. Nevěděla jsem, jak mu odpo-

vědět. Seděla jsem tam, obouvala si boty a stále nic neříkala. Rozzuřil se ještě víc, přešel místnost a dal mi facku.

Nereagovala jsem, jenom jsem potichu, ale pevně řekla: „Běž pryč.“ Hned následující den jsem vyhledala právníka a konečně požádala o rozvod i o zákaz přiblížení pro svého manžela. On však chtěl rozhodnutí o zákazu přiblížení zvrátit, a tak jsme se octli u soudu.

Věděla jsem, že se mi snaží popotahováním po soudech nahnat strach. Nejspíš si myslel, že to zkrátka neustojím, ostatně moje staré já by to rozhodně nezvládlo. Sužoval mě jediný problém: nikdy jsem *nebojovala* sama za sebe, proto jsem si nebyla jista, zda jsem toho schopna. Když ten den přišel, stoupala jsem po schodech k budově soudu celá roztrěsená a držela jsem se zábradlí, abych neupadla.

V okamžiku zahájení našeho případu mě můj právník předvolal a vyptával se mě na jednotlivé případy týrání, jeden po druhém. Ze začátku byl můj hlas sotva slyšitelný, ale potom jsem si vybavila terapeutčina slova: *Nikdo nemá právo zneužívat nebo týrat jiného člověka*. Nikdy mi to nedošlo, zatím jsem vždy měla za to, že ostatní dělají to, co dělají, proto, že jsem takové nemehlo.

Něco se ve mně změnilo, jak jsem si tak v hlavě opakovala terapeutčina slova jako mantru. Hluboko uvnitř jsem věděla, že má pravdu. Celá moje osobnost se proměnila; můj hlas zesílil. Otočila jsem se a pohlédla manželovi do očí.

K mému údivu mu pak jeho právník něco pošeptal, on vstal a stáhl námitky proti zákazu přiblížení. Soudce mě vyzval, že se můžu klidně posadit, a potom vydal trvalé opatření pro zákaz přiblížení.

Po schodech z budovy soudu jsem v podstatě vyplula.

Byl to nový začátek. Věděla jsem, že od toho dne mi už nikdo nikdy neublíží. Konečně jsem chytila otěže svého vlastního života a řekla: „Dost! Tohle mi už vícekrát dělat nikdo nemůže!“ Stanovení hranic a omezení se stalo mou životní prioritou a změnilo vše k lepšímu.

Rozvodové řízení bylo složité a trvalo přes dva roky, než do-

spělo do zdárného konce. Já jsem zatím dál pracovala se svou terapeutkou, chodila na setkání podpůrných skupin, četla knihy a postupem času jsem zrála. O prvních prázdninách se mi začalo něco z minulého života vracet, ale já jsem se spolehla na svůj systém podpory, přenesla se přes to a pokračovala v práci.

Celý svůj život jsem nenáviděla nejistotu a hledala jsem někoho, kdo by mi poskytl bezpečí. Celá léta jsem hledala někoho, kdo by mě miloval, abych mohla být normální. Teď jsem se pomalu učila, že si musím svoje jistoty vybudovat sama a sama si vytvořit i svou normálnost.

Přestože to bylo těžké, dokázala jsem nejen bojovat s minulostí, ale také jsem změnila své chování v přítomnosti a začala plánovat budoucnost.

Naučila jsem se, jak si opatřit přátele, zájmy, koníčky. Trávila jsem čas tím, že jsem sama poznávala, co se mi líbí a co ne, a byla jsem díky tomu schopna prosadit svůj hlas i ve vztazích. Čím více jsem na sobě pracovala a uzdravovala se, tím zdravější začali být lidé kolem mě.

Čím lépe jsem se starala o sebe, tím lépe se o mě starali i druzí. Jak moje sebejistota rostla, nacházela jsem kolem sebe milující lidi, kteří zde opravdu byli pro mě, pokud to slíbili.

Naučila jsem se, jak randit s muži a jak říct ne. Také jsem se naučila být doopravdy sama sebou a přestala jsem se snažit zjišťovat, kolik překážek musím překonat, než mě někdo začne mít rád. Začala jsem se ptát sama sebe: „Líbí se on mně?“ Pokud má odpověď zněla ne, rozloučila jsem se. Vztahy pro mě nebyly jednoduché a prvních pár let mě nepřestávaly pronásledovat moje problémy s opuštěností, ale s každým z nich jsem se učila. Jakmile jsem začala vnímat vztahy jako zkušenosti, které je třeba prostudovat a prozkoumat, co stálo za tím, že skončily, pomáhalo mi to zjišťovat, na které oblasti svého života se ještě musím zaměřit.

Časem jsem dospěla k rozhodnutí, jež by pro mě dřív bylo nemyslitelné. *Už nikdy nepřestanu být tím, kým jsem, kvůli partnerskému vztahu.* Nechtěla jsem být už nikým ignorována, osočována nebo zůstat na konci žebříčku jeho priorit. Byla jsem odhodlána netolerovat nepřijatelné chování jen proto, abych si někoho udržela.

la ve své blízkosti. Léta jsem měla strach, že mě nikdo nebude milovat. Nyní jsem si však byla jista, že dosáhnu toho, co jsem si vytyčila, a nespokojím se s málem, když si zasloužím víc. Pomalu jsem začínala věřit, že si zasloužím to nejlepší.

Chvíli trvalo, než jsem si začala být jistá svými rodičovskými schopnostmi. Naučila jsem se však, co je zdravé a co ne, a to se začalo zúročovat na mých rodičovských dovednostech. Vytyčili jsme si doma hranice, starali se jeden o druhého a byli tam pro sebe navzájem. Netrápili jsme se hloupostmi, jako tím, jestli je dřez dostatečně čistý; starali jsme se o to, abychom byli rodina. Dnes jsou moje děti šťastné, že jsem ten koloběh týrání a opouštění přerušila. Nikdy neukončí telefonní hovor, aniž by mi řekly, že mě milují, a vždycky mě obejmou, když se vítáme nebo loučíme. Kdykoliv potřebují poradit, přicházejí za mnou. Věří mi a já zase jim. Vyrostli z nich úžasní mladí chlapi a já jsem na ně hrdá.

Ve snaze zhojit si svá bolavá místa jsem hledala svou biologickou rodinu. V období všech mých strašných vztahů mi chyběl bratr Edward. Byla jsem si jistá, že kdyby byl se mnou, nikdy by se mi nic nestalo. Možná jsem si to představovala moc romanticky, ale brala jsem ho jako svou druhou polovinu a chtěla jsem, aby byl součástí mého života. Vždycky jsem si myslela, že kdybychom byli spolu, život nás obou by byl mnohem lepší.

Pátrání po něm mi zabralo několik let, a když jsem konečně dospěla k cíli, zjistila jsem, že Edward zemřel už před pár lety. Mám ještě dva bratry, Billyho a Rickyho, a s oběma jsem si vybudovala dobré vztahy. Nejvíc mě mrzelo, že jsem s nimi nevyrostala a nedokázala v tom období lépe řešit své potíže. Jsem však šťastná, byť jsem příliš brzy ztratila svého bratra Edwarda, aniž bych s ním sdílela kus života, a chybí mi i část společné minulosti se svými dalšími dvěma bratry. Povedla se mi totiž jiná věc: vyléčila jsem svou minulost. Během terapie jsem zpracovávala vztahy se všemi svými rodiči, dokázala jsem je přijmout a částečně jim i odpustit. Odpustila jsem jim především proto, abych se mohla pohnout dál a léčit se.